

朱丹溪赤诚拜名师

□黄新生

朱丹溪,名震亨,字彦修,因其故居有一条名叫“丹溪”的小溪,故被称为丹溪翁或丹溪先生。朱丹溪生于1281年。这一年,文天祥在北京的地牢里写下了著名的《正气歌》。朱丹溪14岁时父亲去世,他自己也成为庞大帝国弱势群体中的一员。

朱丹溪父亲去世时留有遗产。作为家中长子,为了维护仅有的生存资料,朱丹溪通过6年的诉讼,打败了觊觎他家财产的豪强,还当上了里正,开始了“村官”生涯,并一干就是10年。

朱丹溪30岁时,母亲得病,请了许多医生前来诊治,但“众工束手”,并没有多少效果。无可奈何之下,朱丹溪想到学医。对于医学,朱丹溪有着深厚的家学渊源:他的堂曾祖朱杓,精通医学,著有《卫生普济方》;堂祖父叔麒晚年从事医学。他们医德高尚,均对朱丹溪有一定的影响。朱丹溪从《黄帝内经·素问》入手,刻苦学医。“三年似有所得。又二年,母氏之疾,以药而安。”5年时间,朱丹溪治好了母亲的病。

治好母亲的病后,朱丹溪想到,非但他的母亲,他家中许多人用药都有一定的错误。“因追念先子之内伤,伯考之瞽闷,叔考之鼻衄,幼弟之腿痛,室人之积痰,一皆殁于药之误也”。朱丹溪“心胆摧裂,痛不可追”,想继续深造,却遇到了瓶颈。原来,朱丹溪并没有接受系统学习,而中医和传统文化知识密切相关。要想成为一代名医,必须有扎实的文化根基。

这时,朱丹溪听说朱熹的四传弟子、当时的理学大家许谦(许文懿公)在八华山讲学,便不远千里去拜师。在许谦那里,“益闻道

德性命之说,宏深精密”,朱丹溪受到很大震动,“自悔昔之沉冥颠齐,汗下如雨”。为了赶上学业,他“每宵挟册,坐至四鼓,潜验默察,必欲见诸实践”。4年间,他日有所悟,学业大进,深受许谦赏识,成为一个学识渊博的“东南大儒”。

一天,许谦对朱丹溪说:“吾卧病久,非精于医者不能以起之。子聪明异常人,其肯游艺于医乎?”原来,许谦得了一种“心胆摧裂,卧床不起好几年了,多位医生诊治后均无效果。鉴于以前给母亲成功治病的经验,朱丹溪慷慨回答:“士苟精一艺,以推及物之仁,虽不仕于时,犹仕也。”

这时,朱丹溪已经40岁了。他重新拿起《黄帝内经·素问》研读,又经过4年“昼夜是习”,逐步达到了“缺其所可疑,通其所可

通”的程度。但是,仍未能治好许谦的病。这时,朱丹溪想到,《黄帝内经》是古书,要想治好当前的病,必须学会与时俱进。“操古方以治今病,其势不能以尽合。苟将起度量,立规矩,称权衡,必也《素》《难》诸经乎。然吾乡诸医鲜克知之者。”

告别许谦,朱丹溪踏上了另一条漫漫求师路。45岁的朱丹溪来到吴中(今江苏苏州),后至宛陵(今安徽宣城),上南徐(今江苏镇江),辗转建业(今南京),却始终没有找到合适的老师。这时,有人告诉他,杭州的罗知悌医术高明,学问精深。于是,朱丹溪日夜兼程,赶到杭州求教,谁知却吃了闭门羹。

罗知悌是一个倔强且顽强的人,从小家境贫寒,但并未自暴自弃,而是刻苦学医,精通金元四大家中刘完素、张从正和李东

垣的医学,并融会贯通。此外,罗知悌还善词章、工书法、精通天文地理。“然性褊甚,恃能厌事,难得意”,这是外人给罗知悌的评价。

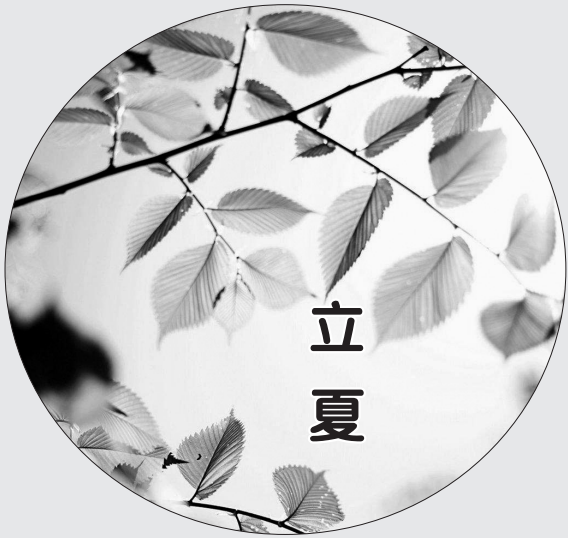
朱丹溪则以程门立雪的态度,天天到罗知悌门前拜见,并坚持了整整3个月。最终,朱丹溪的赤诚感动了罗知悌,并拜到罗知悌门下。

罗知悌“为之(朱丹溪)敷扬三家之旨,而一断于经”,将所学医学知识全部传授给朱丹溪。经过罗知悌1年多的悉心点拨,朱丹溪的医学水平突飞猛进。不久后,朱丹溪“尽得其学以归”,不但治好了许谦的顽疾,而且将学到的医学知识发扬光大,创立了“滋阴派”,成为金元四大家之一。

(作者供职于武陟县卫生计生委)



关于节气



立夏

今年5月5日是立夏节气。立夏节气的到来,表示正式进入夏季,气温逐渐升高,还会滋生各类细菌,人们稍不注意就会生病。立夏节气,人们要特别注意养生保健,吃什么,不吃什么,有讲究。

立夏养生吃什么好?立夏节气到了,天气逐渐炎热,人们很容易出汗,容易生病。这时,人们要多吃一些清热、养生的食物。

蜂蜜

蜂蜜始载于《神农本草经》,味甘,性平,归脾、胃、肺、大肠经,药食两用,营养丰富,备受人们喜爱。

蜂蜜能改善人的血液成分,促进心脑血管功能,经常服用对心脑血管疾病患者很有好处;对肝脏有保护作用,能促进肝细胞再生,对脂肪肝的形成有一定的抑制作用;能迅速补充体力,消除疲劳,增强抵抗力;可杀菌,经常食用蜂蜜还能在口腔内起到杀菌消毒的作用。

此外,蜂蜜能治疗中度皮肤伤害,特别是烫伤。失眠的人每天睡觉前口服1汤匙蜂蜜(加入1杯温开水中),可以帮助尽快入睡。蜂蜜还可以润肠通便,改善男性的性功能。

蜂蜜虽好,但是食用时要注意以下几点。

蜂蜜不宜与豆腐同食 豆腐味甘、咸,性寒,能清热散血,与蜂蜜同食易导致腹泻。同时,蜂蜜中有多种酶类,豆腐中有多种矿物质、植物蛋白、有机酸等,同食后不利于人体的生化反应。

蜂蜜不宜与韭菜同食 韭菜中丰富的维生素C,容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失去作用。此外,蜂蜜可通便,韭菜富含纤维素,二者同食容易引起腹泻。

蜂蜜不能用沸水冲饮 蜂蜜含有丰富的酶类、维生素和矿物质,若用沸水冲饮,不仅不能保持其天然的色、香、味,其营养成分也会被破坏,最好用不超过35摄氏度的温水冲饮。

蜂蜜不宜与葱同食 蜂蜜的营养成分比较复杂,葱和蜂蜜同食后,蜂蜜中的有机酸、酶类遇上葱中的含硫氨基酸等,会发生有害的生化反应,或产生有毒物质,刺激肠胃,进而导致腹泻。

莲藕

莲藕不仅味美,还是济世良药。

清热凉血 莲藕生用性寒,有清热凉血的作用,可用来治疗热性病,对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益。

通便止泻,健脾开胃 莲藕有一种独特的清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻的功效,还能增进食欲、促进消化、开胃健脾,有益于胃纳不佳、食欲不振者。

益血生肌 莲藕的营养价值很高,富含铁、钙等微量元素,其植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富,可补益气血,增强免疫力。

止血散瘀 莲藕含有大量的单宁酸,有收缩血管的作用,可用来止血,还能凉血、散血。

莲藕可生食、烹食、捣汁饮;煮莲藕时忌用铁器,以免导致食物发黑。脾胃虚弱者可经常食用煮熟的莲藕。一般人群均可食用莲藕,但是特殊人群需要注意。

莲藕对老幼妇孺、体弱多病者尤宜,但是产妇不宜过早食用。莲藕性寒,生吃清脆爽口,但碍脾胃,故脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃。

(据国家级名老中医崔公让著《中华饮食文化与健康》)



养生堂



中药渣能否利用,怎样利用

□李尤佳

一般煎煮中药两次后,取两次煎煮的药液混合后服用。每次煎煮中药后都会剩下大量药渣,这些药渣能否再利用?河南省中医院风湿病科主任郭会卿谈到,有些药渣可以再利用,如治疗骨科、脾胃疾病的药渣。

治疗骨科疾病的药渣的利用率相对较高一些,如治疗风湿性疾病、关节疼痛、颈肩腰腿痛、骨刺、足跟痛等,主要药物有伸筋草、透骨草、桑枝、桂枝、红花、川木瓜、川牛膝等,外用可活血化瘀、祛风散寒除湿。对此,郭会卿介绍了具体的操作方法。

热敷 将煎过的药渣加二两(100毫升)白酒、二两醋拌匀,白酒能活血通络,醋可促进药物吸收,用纱布将药渣包好后湿敷于疼痛部位(在纱布和皮肤间垫一层毛巾)。

熏蒸 将药渣再煎煮三五分钟,把药液放置一会儿后加入白酒和醋,用其热气熏疼痛部位。

泡脚 将药渣再煎煮三五分钟,可另加花椒和艾叶各一小把一起煎煮,药液放温后加入白酒、醋与食盐,之后泡脚。

郭会卿提醒大家,上述方法一次实施一二十分钟即可,还要注意避免烫伤皮肤,尤其泡脚时水温要适宜。泡脚时长要根据自身情况而定,不可长时间泡脚。

同时,药渣外用也有一些禁忌:外用适用于虚寒证(如关节怕风、怕凉,以及冬季容易手脚冰凉、背部冒凉气、大便稀溏、小便清长),实热证不建议用(如局部红肿热痛,关节疼痛伴有发热、皮色发红);关节内积水者不可用;皮肤过敏、有伤口者不可用。

(作者供职于河南省中医院)

本版图片均为资料图片



长葛市书法家协会副主席 公国立/书



中药传说

油松节

□张 健



庐山上有一片很大的松树林,林中松树甚是粗壮高大。相传在东汉时期,林中有一棵松树,树干需要3个成年人合抱才能抱得下,被当地百姓无偿看病,宣讲养生之道。经

常有人问他,已经60多岁了,为何看起来如此年轻。

他答道:“老夫年轻时与师父四处讲道,风餐露宿,居无定所,30年前布道至此,身患重疾,四肢疼痛,无法行走,几乎殒命。我师徒二人被困于松树林中,以松子充饥,燃烧松枝取暖。师父用松枝上的结节煮水喂我喝,我的病竟渐渐好了。师父曾对我说松节能治疗风湿痹痛,此后我们便在林中结庐而居。由于山高林密、雾气重,久居于此容易患风湿痹痛,我们便常年食用松子,并用松节煮水喝,至此身无大碍,而且越发显得年轻。”

松树一身都是宝,松节具有祛风除湿、止痛的功效,能够治疗风寒湿痹、跌打伤痛等;松子能祛风湿、润五脏、充饥,逐风痹寒气,久食还能延年益寿。

招聘启事

郑州市职业病防治院是隶属于郑州市卫生和计划生育委员会的副县级事业单位,是一所承担全市职业病预防、治疗、科研、教学、管理等的职业卫生技术服务机构。现因工作需要,该院特面向社会招聘内科、外科、眼科、口腔科、影像科等执业医师、技师及全科医生,具体要求如下。

- 一、热爱本职工作,具有执业医师资格;
- 二、有良好的政治素质、思想品德和职业道德;
- 三、身体健康。

咨询电话:(0371)63847740

联系地址:郑州市金水区红旗路2号郑州市职业病防治院。

郑州市职业病防治院
2017年3月31日

“王主任,您还认识我吗?”

本报记者 刘永胜 通讯员 穆宝华

不久前,在偃师市人民医院,一位30岁左右、面容姣好的女士来到神经内科医生办公室,向科主任王宏伟:“王主任,您还认识我吗?”

1年前,这位女士曾在偃师市人民医院神经外科住院。当时,她以“怀孕3个月、头晕呕吐数天”为主诉住院。经过检查,她被诊断为小脑网状血管母细胞瘤(囊性)。简单地说,她的小脑上长了一个鸡蛋大小的囊性肿瘤,只有尽快手术切除肿瘤,才能保命。但是,胎儿怎么

办,能保住吗?

对于这个问题,患者家属的态度很坚决:“保大人!”

分析、讨论,请教产科、麻醉科专家以及北京专家……大家都从各自的角度给出了专业的建议,但都没有十全十美的方法。王宏伟犯难了:保大人,难度不大,全身麻醉下手术切除肿瘤就可以了,医生不违反原则,但是母亲全身麻醉胎儿承受不了;用局部麻醉来做小脑手术,胎儿可能可以保住,但是因为颈

部肌肉厚、小脑位置深、切口大、损伤大,患者太痛苦了,可能承受不了。这可如何是好?

经过仔细阅片、详细分析、准确定位,王宏伟果断决定采取局部麻醉下小切口切除病灶;只要定位准确,手术中把关键病灶切除,病就能好,患者也不会太痛苦。

2016年5月18日上午,王宏伟在局部麻醉下为患者顺利切除病灶。在将近1小时的手术中,王宏伟多次和患者交流,鼓励患者,成功切

除病灶。术后,患者很快恢复健康,并在数月后生下一个健康的大胖小子。

术后近1年,看着复查后正常的片子,这位女士高兴地说:“王主任,咱们合个影吧。我在青海工作,欢迎您去青海玩儿,我给您当向导!”王宏伟说:“你恢复得好,我们也很高兴!”

王宏伟说,看着眼前这个怀抱宝宝、满脸幸福的母亲,自己真心为她感到高兴,并发自内心地祝她幸福!